

SU NIÑO DE 10 AÑOS DE EDAD PUNTOS PARA RECORDAR

SEGURIDAD

- ♥ SEA UN MODELO para su niño al vivir un estilo de vida saludable, incluyendo una presentación personal aseada. SUPERVISE y MOTIVE a su niño a que tenga buenos hábitos de higiene.
- ♥ EVITE el uso del alcohol, tabaco y drogas. HABLE a su niño y asegúrese que él esté informado acerca de abuso de sustancias.
- ♥ ELIMINE el humo de tabaco en el ambiente del niño. (En la casa del que lo cuida, amigos o familiares, etc.) HAGA que su carro y su hogar sean zonas de no fumar.
- ♥ SUPERVISE las actividades de su niño con sus compañeros y anticipe que su niño cometa errores al aplicar su propio juicio porque él/ella está tratando de imitar a sus compañeros.
- ♥ INSTALE detectores de humo en su hogar. CAMBIE las pilas dos veces al año cuando la hora cambia en la primavera y el otoño.
- ♥ CONTINUE asegurando que su niño use el cinturón de seguridad correctamente cuando va en un automóvil.
- ♥ ANTICIPE proveer menos supervisión directa.
- ♥ ENFATICE y discuta reglas de seguridad para piscinas con su niño. ENSEÑE u obtenga a alguien que le enseñe a su niño(a) a nadar.
- ♥ ASEGURESE que su niño(a) use crema solar con protección total antes de que él (ella) salga afuera por períodos largos.
- ♥ CONTINUE ENSEÑANDO a su niño acerca de reglas de seguridad del hogar, incluyendo qué hacer si se encuentra en el hogar solo. Discutir acerca de visitantes, no ocupar el teléfono por períodos de tiempo largo, y qué hacer en caso de incendios u otras emergencias. Conduzca simulacros de incendios en su hogar.
- ♥ ASEGURESE que las armas en la casa estén encerradas con candado en un lugar seguro y que las municiones estén almacenadas en un lugar separado. Un candado del gatillo de las armas es protección adicional para que nadie pueda disparar sus armas.
- ♥ ENSEÑE a su niño habilidades de seguridad del vecindario. ENSEÑE a él/ella a que tome precaución al acercarse a perros, animales y que use juicio al hablar con extranjeros.
- ♥ MOTIVE y discuta la seguridad en los deportes con su niño incluyendo la necesidad de utilizar equipos de protección tales como protectores de la boca, protectores de la cara o casco para manejar bicicleta.
- ♥ NUNCA permita que su niño opere una máquina para cortar la cespel o cualquier otro equipo motorizado.
- ♥ SI usted o su niño están sufriendo abuso emocional, físico o sexual, HABLE con su proveedor de salud o llame a la Línea Telefónica para Reportar Abuso 1-800-752-6200 para ayuda.

NUTRICION

- ♥ PROVEA tres comidas al día y PROVEA de dos a tres meriendas nutritivas al día tales como yogurt, frutas, o cereales. HAGA que los tiempos de comida familiares sean placenteros, motive la conversación y coma en la mesa.
- ♥ LIMITE las meriendas con mucho azúcar o grasa, tales como dulces, sodas y papas fritas en bolsa. MOTIVE a buenos hábitos de comida y sirva variedad de comidas. Use la Pirámide de Guía para la Comida como guía para planear comidas y meriendas.
- ♥ ASEGURE que a su niño le sirvan un almuerzo nutritivo, ya sea a través del programa de la escuela, o al empacarle un almuerzo balanceado cada día. ENSEÑE a su niño cómo comer una dieta balanceada, seleccionando suficientes frutas, vegetales, cereales, y otras comidas con poco o nada de grasa.



DIENTES SALUDABLES

- ♥ **MOTIVE** a su niño(a) a que cepille sus dientes completamente dos veces al día y que use hilo dental diariamente.
- ♥ **DE** a su niño suplementos de fluoruro como es recomendado por el proveedor del cuidado de salud.
- ♥ **ENSEÑE** a su niño acerca de cómo prevenir lesiones dentales y qué hacer si un diente es perdido o fracturado.
- ♥ **PROGRAME** una visita dental para su niño a cada seis meses, a menos que el dentista recomiende de otra manera. Cuando salgan sus molares permanentes, asegúrese de que sean evaluados por un dentista para la aplicación de un sellador dental.
- ♥ **MOTIVE** a su niño a que no fume, mastique o use tabaco no fumable.

CUIDADO E INTERACCIONES

- ♥ **ELOGIE** las buenas conductas de su niño. **ESCUCHE** a y demuestre respeto a su niño.
- ♥ **DEMUETRE AFECTO** en su familia; pase tiempo individual con cada niño, haciendo actividades juntos que ambos disfrutan. **MOTIVE** a la lectura y a pasatiempos favoritos.
- ♥ **MOTIVAR** a su niño para que hable acerca de la escuela, amigos, sus actividades y sentimientos. Demuestre interés en las actividades de su niño.
- ♥ **ASEGURE** que su niño entiende acerca de la disciplina y las reglas de la familia.
- ♥ **MOTIVE** a su niño para que juegue solo y también con sus compañeros, hermanos, hermanas o padres. **PROMUEVA** actividades físicas en un ambiente seguro. **PROVEA** oportunidades para que su niño juegue con otros niños en sociedad (ejemplos: grupos de juegos, escuela dominical, grupos pre-escolares, u otras actividades comunales.)
- ♥ **USE DISCIPLINA** como métodos de enseñanza y protección, no como castigo. **PONGA** límites apropiadas para su niño y motive a la auto disciplina.
- ♥ **ENSEÑE** a su niño a que desarrolle habilidades a como constructivamente enfrentarse a los conflictos y enojos en la familia, la escuela y en la vecindad. **PROMUEVA** interacciones positivas entre el niño, sus maestros y otros adultos.
- ♥ **ASIGNE** a su niño tareas apropiadas a su edad, incluyendo algunas responsabilidades en el hogar o tareas alrededor del hogar. Asegúrese de que exista supervisión de un adulto en todas las actividades. Enseñe a su niño que tenga cuidado con las “pandillas”.

SEXUALIDAD

- ♥ **PARA PADRES DE NIÑAS:** Prepare a su hija para la menstruación.
- ♥ **PARA PADRES DE NIÑOS:** Prepare a su hijo para la polución nocturna.
- ♥ **PREPARE** a su niño para la pubertad y el desarrollo sexual.
- ♥ **EXPLORE** el entendimiento de su niño acerca del sexo, enfermedades venéreas, incluyendo HIV\SIDA. **INICIE** enseñando a su niño que demorar el comportamiento sexual es la forma más segura de protección contra enfermedades y el embarazo.